

# 110學年度健康促進學校

## 正向心理健康促進 工作實務推動說明



新北市積穗國中 龍芝寧

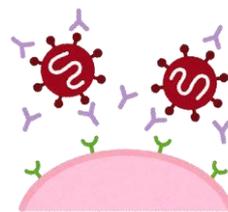


臺灣健康促進學校

Health Promoting School

資料來源：國教署健康促進學校輔導計畫

# 新冠肺炎疫情下的學校心理健康



- 據聯合國教育、科學及文化組織 (UNESCO) 統計，COVID-19 爆發導致幼稚園到12年級 (K-12) 學校停課，已影響全球 87% 學生的生理、心理，以及社交

(UNESCO, 2018)

- 停課期間，引發孩童許多心理方面的問題，其中三個最普遍的症狀是：焦慮 (24.9%)、抑鬱 (19.7%) 和壓力 (15.2%)

(Tang, S., Xiang, M., et al., 2021)

- 當學生重返校園時，學校必須迅速建立強大的公共衛生措施，以確保學生能從 COVID-19 的影響中恢復過來

(Phelps, & Sperry, 2020)

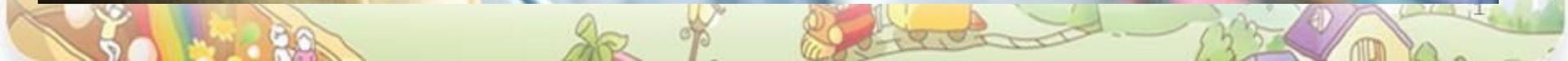
## 疫起健康促進 守護孩子身心健康



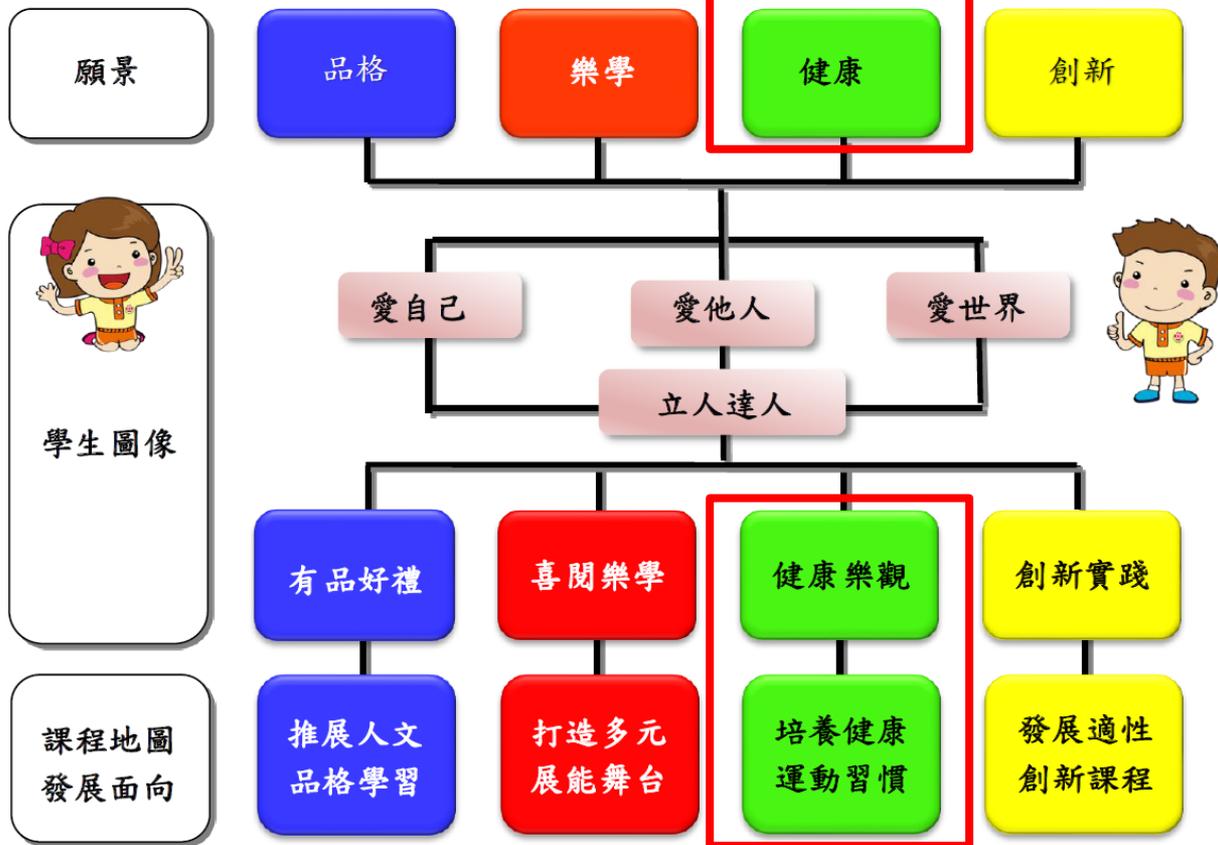
## 疫情期間學生的身心狀況正面臨極大挑戰

- 有7成兒少渴望出門、懷念實體課程
- 近5成學童因為不能與朋友見面感到失落
- 還有3成的孩子表示「愈來愈感到孤獨」
- 有43%國小生會隨著疫情緊張感到緊張
- 高達47%國高中職學生對未來感到無力跟焦慮

停課讓孩童悶在家，失去同儕與師長陪伴，加上疫情的不確定性，生活被疫情打亂，負面情緒日漸升高…



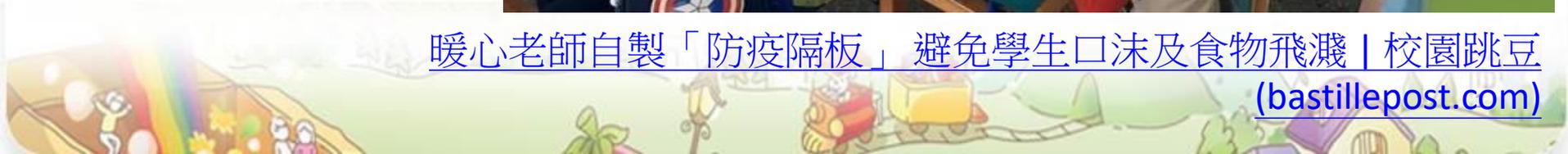
資料參考:<https://lres.tc.edu.tw/p/426-1205-6.php>



# 暖心老師自製「防疫隔板」避免學生口沫及食物飛濺



暖心老師自製「防疫隔板」避免學生口沫及食物飛濺 | 校園跳豆  
([bastillepost.com](http://bastillepost.com))



# 疫情下午茶不准交談

## 日本小學生：要專注食討厭的食物想哭出來！



疫情期間，日本大部分小學都推行着「**默食**」措施，即在吃午餐的時間不准學生聊天，防止傳播疾病。

8歲小學生投稿寫道：「讀幼稚園時候，午飯時間總是能跟朋友**邊聊邊吃**（**升上小學時已經爆發疫情**，因此只能用幼稚園生活對比）現在只能**隔開默默低頭吃飯**，亦因此會**更專注在午餐的味道**上，遇上自己討厭的菜色，例如炸丁香魚，簡直吃到想哭出來！十分希望能盡快回復以往幼稚園一樣，大家可以邊聊邊吃，**現在的午餐時間一點都不快樂**。」



# 推動正向心理健康 → 健康促進學校六大範疇

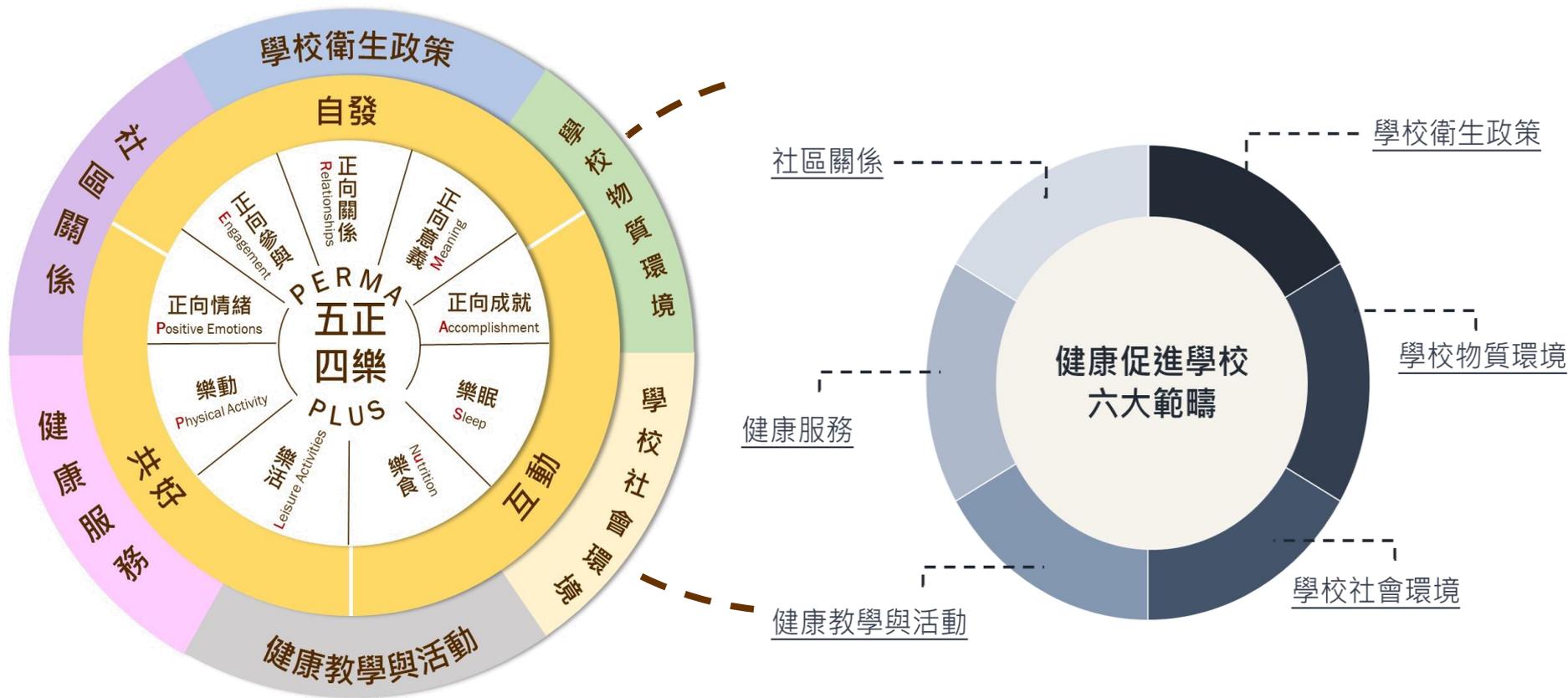


圖:學校正向心理健康促進整合性概念圖



# 健康促進學校之正向心理健康促進推動



六大範疇	正向心理健康促進推動
學校衛生政策	學校能 <b>規劃及執行</b> 正向心理健康促進工作的政策
學校物質環境	學校 <b>營造與強化</b> 有益於正向心理健康的安全環境
學校社會環境	學校能 <b>重視</b> 師生的心理健康需求、 <b>創造</b> 關懷與友善的校園氣氛，以鼓勵學生 <b>參與及投入</b>
健康教學與活動	學校能提供與辦理 <b>素養導向</b> 、 <b>健康生活技能</b> 為基礎的正向心理健康促進課程與活動
健康服務	學校能提供促進正向心理健康的 <b>健康指導與相關服務</b> ，以增進學校所有成員的整體健康
社區關係	學校能鼓勵社區與家長 <b>結盟參與</b> 校園正向心理健康促進工作，一起為促進學生的正向心理健康而努力

# 學校正向心理健康促進 -----工作指引-----



110.11(初版)

## 學校正向心理健康促進 -----工作指引-----

教育部國民及學前教育署  
×  
臺灣健康促進學校計畫



臺灣健康促進學校

Health Promoting School



## 目錄



### 實務篇

#### 第三章 校園正向心理健康促進之實務行動

第一節	如何開始？ - 工作團隊的組織與運作.....	47
第二節	如何收集我們所需的資訊？ - 問題診斷與需求評估.....	53
第三節	如何發展行動計畫？ - 計畫擬定與執行.....	63
第四節	怎麼知道我們做得如何？ - 評價與回饋.....	70

#### 第四章 學校推動正向心理健康促進計畫範例

範例一	○○國民小學正向心理健康促進實施計畫.....	76
範例二	○○國民中學正向心理健康促進實施計畫.....	99
範例三	○○高級中學正向心理健康促進實施計畫.....	129

#### 第五章 各議題正向心理健康促進計畫範例

範例一	正向心理健康融入菸檳危害防制計畫.....	157
範例二	正向心理健康融入珍惜健保教育計畫.....	170

#### 第六章 學校正向心理健康促進活動與特色方案範例

範例一	基隆市瑪陵國民小學 - 「心」的運動會.....	175
範例二	宜蘭縣國華國中友善班級社會環境營造方案與特色活動.....	193
範例三	臺北市立永春高級中學-幸福微革命 .....	228

# 校園正向心理健康促進之實務行動

01

如何開始？

工作團隊  
組織與運作

02

如何收集  
所需的資訊？

問題診斷  
與需求評估

03

如何發展  
行動計畫？

計畫擬定  
與執行

04

怎麼知道  
做得如何？  
評價與回饋



制定**學校本位**的正向心理健康促進計畫，  
並透過**全校、全面**的方式，來落實與推動計畫。

# 組織與運作

- 整合跨處室行政人力
- 成員涵蓋校內教職員工生，輔以社區代表、家長與健康志工社團等
- 建構學校本位之行政運作機制
- 任務分工協作，營造學習型團隊，共同充能與精進

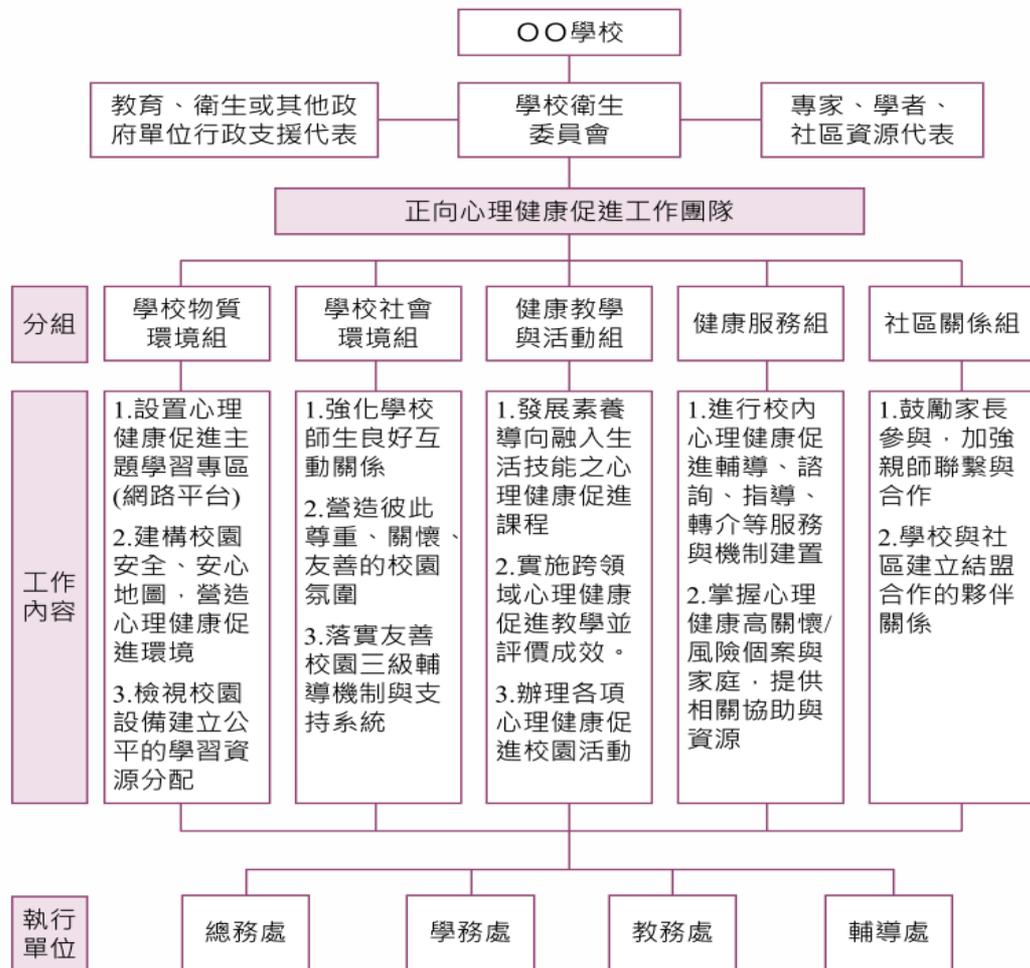


圖3-1 正向心理健康促進工作組織圖

# 問題診斷與需求評估

## 瞭解學生心理健康狀況

### 健康體位教育之 五大核心能力

高纖

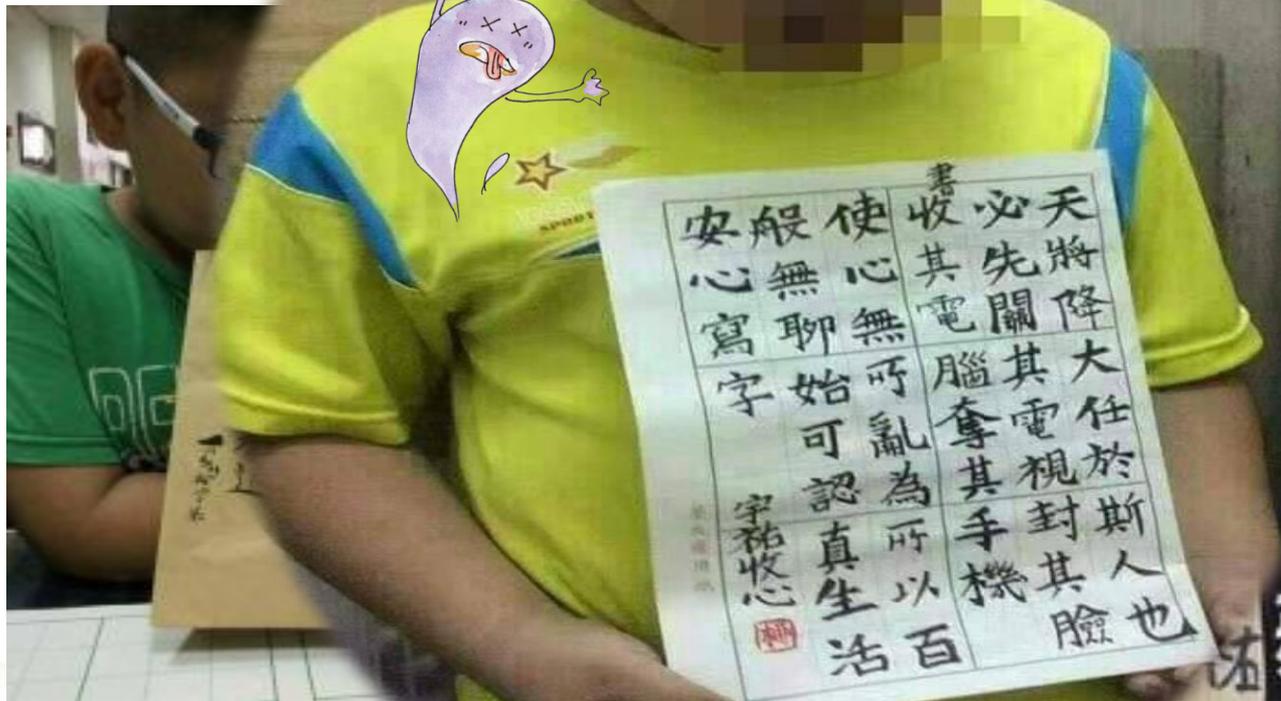
運動

少坐

睡飽

喝水

維持良好體位全校目標



(圖片:蘋果電子報)

有學校評鑑委員問小朋友：「你最喜歡什麼課？」



夠開心、夠多元



下課與上課之動靜交替節奏，對於**健康**和**學習**都很有幫助  
若孩子下課**時間充足**、夠有**品質**，會有更好的學習效果，  
讓所學的事物在腦海常駐更久。

德國的馬克斯普朗克神經生物研究所  
(Max Planck Institute of Neurobiology)



# 英國愛丁堡與斯特靈大學針對英國境內逾萬名國小生進行了一項研究：**下課15分鐘身體活動**

學生區分為3大組

- 1.計時跑步**：在操場上的學生聽到哨音後就必須出發，繞著跑道不斷加速奔跑，直到上氣不接下氣才會停止，**是強度最高的項目**。
- 2.跑走運動**：學生們可以自己調配時間與速度，邊跑邊走即可，**是強度中等的項目**。
- 3.隨意站坐**：學生們不需要特別做什麼，只需要坐著或站著即可，**是強度最低的項目**。

**研究結果：3組學生在運動前後的精神、心情、認知能力等狀況**

- 1. 計時跑步**學生只覺得精神變好，但心情沒有什麼變化
- 2. 靜態站著或坐著**的學生則沒有改變
- 3. 跑走運動**的學生不但精神變好，連帶心情也跟著舒坦起來。



**從事跑走運動的學生在認知能力測驗上進行問題回答速度與正確率的表現皆優於其他兩組學生**

好好下課讓學習更好、身心更健康



# 賓果！下課10分鐘

到書香館 閱讀	去生態池 看魚	在教室聊 聊天	在教室看 書
去總務處 前打羽球	到書香館 聽故事	在操場玩 鬼抓人	去玩遊戲 器材
當老師的 小幫手	去操場玩 樂樂棒球	坐在香菇 亭放空	在操場踢 足球
看同學打 籃球	在座位上 塗鴉	去操場跑 步	玩跳房子

一個月過後，看看自己連成幾條線？跟哪些同學一起完成？

## 計畫擬定與執行(一)



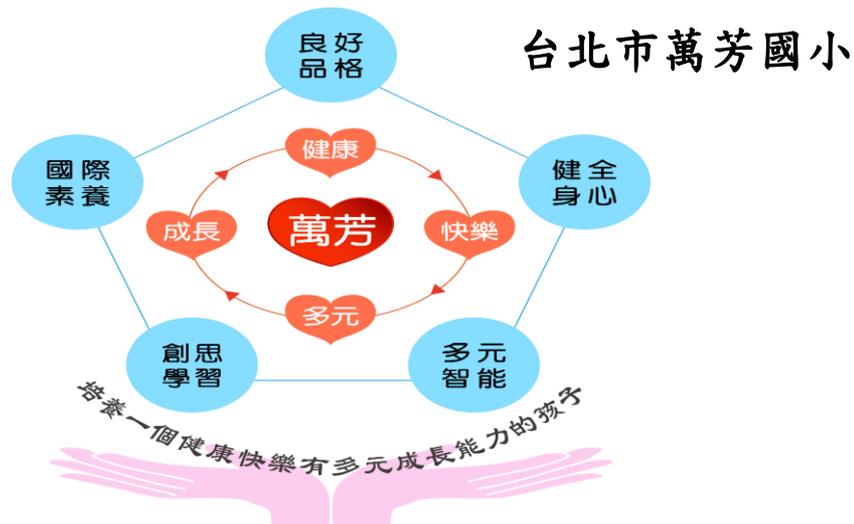
### 【指標一】學校能組織心理健康促進工作團隊及擬定政策

- ◆學校領導者及學校成員支持及參與心理健康促進工作的推動
- ◆確保學校成員都有平等的參與心理健康促進工作決策及獲得學校資源

# 評價與回饋-正向心理健康促進工作檢核表

正向心理健康促進【學校衛生政策】	執行程度
1.能把心理健康促進計畫納入校務發展計畫，呼應與成為 <u>學校教育願景</u> 中的一部分。	3 2 1 0
2.組織心理健康促進工作小組與召開會議，進行 <u>規劃</u> 、 <u>執行</u> 心理健康促進計畫。	3 2 1 0
3.能透過學校的需求評估( <u>學生心理健康需求</u> )，擬定因應策略和 <u>成效指標</u> 。	3 2 1 0
4.制訂心理健康促進政策時，能依據 <u>相關法令、政策、辦法</u> 。	3 2 1 0
5.心理健康促進計畫納入學校 <u>年度計畫</u> ，確實將心理健康促進相關工作、課程與活動排定於 <u>行事曆</u> 中。	3 2 1 0
6.能協調及整合校園心理健康促進相關 <u>資源</u> 。	3 2 1 0
7.因應心理健康促進方案實施， <u>編列經費</u> 支持。	3 2 1 0
8.進行學校本位心理健康促進相關健康議題的 <u>實證研究(前後測成果評價)</u> 。	3 2 1 0

# 心理健康促進議題呼應校務發展，落實 **學校願景教育目標**



## 學校願景

## 屏東縣內埔國中

### 學校願景及教育目標



- 1、身心健康 - 培養十大基本能力，帶好每位學生。
- 2、內外皆美 - 蘊育人文素養，重振校園倫理。
- 3、感恩回饋 - 展現多元智慧，發展創意，提升教育品質。
- 4、宏觀學習 - 重建學習文化與型態，推展社團活動、鄉土、母語、外語、資訊、科技教育，促進國際文化學習引導終身學習。

## 計畫擬定與執行(二)



### 【指標二】學校能提供心理健康促進的物質環境

- ◆學校創造與支持有益於心理健康促進的安全環境
- ◆鼓勵學生妥善使用學校心理健康促進相關設施



# 評價與回饋-正向心理健康促進工作檢核表

正向心理健康促進【學校物質環境】	執行程度
1. 規劃設置心理健康促進資訊 <b>校園專欄</b> ，建立一長設性的心理健康促進 <b>學習角、輔導信箱</b> 等。	3 2 1 0
2. 落實安全校園的維修與巡邏，學校親、師、生共同參與協助校園安全巡邏，認養與維護學校 <b>安全地圖/角落</b> 。	3 2 1 0
3. 充實健康中心、輔導室諮商 <b>環境與設備</b> ，為發揮心理健康指導與輔導之效能。	3 2 1 0
4. 提供師生促進心理健康、安全的環境與設施，如： <b>性別友善廁所</b> 、校園安全地圖、 <b>校園心靈花園</b> 、照明、緊急求助按鈴等。	3 2 1 0



# 悅讀健康、悅讀快樂-班級學習角





B 不喜歡現在的生活,覺得生活過於枯燥乏味,沒有興趣一生命命  
 C 對自己要求較高,希望將每件事做到做好,常把自己<sup>壓迫過度</sup>  
 a 自我認同 b 生命成長與生產發展 c 負面情緒調適 d 人際關係 e 愛情關係 f 失落與死亡

3. 請你/妳找一找, 有哪一些情緒療愈書目可以解決自己的情緒問題呢?  
 或是你/妳曾經看過哪一本書, 讓自己的情緒平復下來呢? 請把這個經驗寫下來。  
 有次當我覺得事情很雜, 感到很忙, 所以心情變得很差時, 有人拿給我一本書, 有時候, 我覺得我像m, 看完了之後覺得情緒有了些調適, 煩惱已煙消雲散, 壓力也被我拋到九霄雲外了呢! 感到煩躁、鬱悶時, 看這本書最好不過了。 (\*^o^\*)

100  
80001

規劃設置心理健康促進資訊校園專欄，建立一長設性的心理健康促進學習角

11月份

錦泰心靈花園

A- Appreciation

要懂得珍惜，用真情對待；

要學會感恩，用真心感悟。



# 提供師生促進心理健康 **校園心靈花園**



學生從栽種植物的過程中，培養出友善懷境、關懷生命的情懷

▲臺北市幸安國小「幸福小田園」有機菜園。(圖/幸安國小提供)



## 計畫擬定與執行(三)



### 【指標三】學校能營造心理健康促進的社會心理環境

- ◆重視心理健康及師生的社會需求
- ◆創造關懷、信任與友善的教育氣氛來鼓勵學生參與及投入

# 評價與回饋-正向心理健康促進工作檢核表

正向心理健康促進【學校社會環境】	執行程度
1. 營造全校師生對心理健康促進活動的支持與參與，增進不同性別、族群文化、性取向等人際關係的 <u>尊重與接納</u> 。 <b>例如，紅絲帶愛滋關懷、紫絲帶反暴力</b>	3 2 1 0
2. 配合學校重大活動如校慶、家長日規劃辦理 <u>校園心理健康週(月)</u> 之系列活動，塑造校內重視心理健康促進之氛圍，並建立綿密的支持網絡。	3 2 1 0
3. 落實學校零體罰、正向管教的班級經營與 <u>師生互動關係</u> 。	3 2 1 0
4. 招募與培訓校園心理健康促進 <u>志工服務隊</u> （學生及志工家長）	3 2 1 0
5. 編印與宣導親師生心理健康促進相關 <u>文宣</u> ，倡議心理疾病去汙名化、不排斥與歧視。	3 2 1 0



# 紫絲帶學堂

我 要 平 安 長 大



小朋友，如果你/妳看到家庭暴力事件，你/妳可以怎麼做呢？請把你/妳的想法畫/寫出來。



學校： 三重國小 班級： 106 姓名： [redacted] 座號： 13

人際關係的尊重與接納-紫絲帶反暴力

圖片:新北市二重國小 郭素娟老師<https://suejane152.blogspot.com/2017/06/blog-post.html>

# 學校營造友善及關懷

人際關係的尊重與接納-紅絲帶愛滋關懷



別上紅絲帶\_愛滋關懷師生一起來



人際關係的尊重與接納-紅絲帶愛滋關懷



苗栗縣竹南國中





兒童版

一般版

專業版

字級設定： 大 中 小

◀ 心消息 心專欄 心宣導 心課程 心據點 心連結 心理健康日



十月十日是國慶日，也是  
**世界心理健康日**

心理健康熱門主題

「災難，或許出乎意外」  
「人心，可以持續勇敢」

開始本主題

其他熱門主題

2019 心理健康月

**轉心遇見美好**  
**轉身發現幸福**

攜手共關懷 擁抱心美好



衛生福利部「心快活」心理健康學習平台

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>



表6-4 第一學期之「班級社會環境營造方案」

目標：增進班級成員感和歸屬感			
內涵	提供機會讓學生盡情互動，以促彼此熟識和互相連結，進而增進學生的成員感與歸屬感。		
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.強化班級意識和凝聚力。</li> <li>2.使學生以班級為榮，並願意努力貢獻，以達成團體目標。</li> <li>3.透過同儕互動，感受自己在班級中的重要性和價值感。</li> <li>4.提供接納的班級互動情境，以增進學生間的連結。</li> <li>5.培養相互關懷的班級氣氛。</li> </ol>		
具體策略與活動說明	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p><u>「同舟共濟」活動*</u></p> <p>提供一個需要由團體共同解決問題的活動，讓學生學習與其他成員溝通與合作，增進班級的團隊精神。</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p><u>「我們這一班」活動</u></p> <p>學習發現與肯定同學的優點，以增進彼此間的熟識和連結。</p> </td> </tr> </table>	<p><u>「同舟共濟」活動*</u></p> <p>提供一個需要由團體共同解決問題的活動，讓學生學習與其他成員溝通與合作，增進班級的團隊精神。</p>	<p><u>「我們這一班」活動</u></p> <p>學習發現與肯定同學的優點，以增進彼此間的熟識和連結。</p>
<p><u>「同舟共濟」活動*</u></p> <p>提供一個需要由團體共同解決問題的活動，讓學生學習與其他成員溝通與合作，增進班級的團隊精神。</p>	<p><u>「我們這一班」活動</u></p> <p>學習發現與肯定同學的優點，以增進彼此間的熟識和連結。</p>		
實施時間	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">第 2 週</td> <td style="vertical-align: top;">第 8 週</td> </tr> </table>	第 2 週	第 8 週
第 2 週	第 8 週		

## 正向管教的班級經營與師生互動關係

目標：協助學生自我更新	
內涵	學生在指導下，接受具挑戰性的工作，以便繼續自我更新，並有助於班級成長。
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.提供學生自我發展、自我管理的機會。</li> <li>2.鼓勵學生自主學習，訂定學習契約。</li> <li>3.協助學生執行自我成長的學習計畫。</li> </ol>
具體策略與活動說明	<p><u>「下課後日記」活動</u></p> <p>養成學生對於課業與學習的責任感，協助自我省思、訂定學習計畫。</p>
實施時間	第 16-20 週

學校正向心理健康促進

-----工作指引-----



110.116(初稿)

學校正向心理健康促進

-----工作指引-----

教育部國民及學前教育署

臺灣健康促進學校計畫

臺灣健康促進學校計畫

## 計畫擬定與執行(四)



### 【指標四】提供素養導向、健康生活技能為基礎的心理健康促進課程與活動

- ◆學校課程活動適切地結合心理健康促進議題
- ◆學校的課程與活動設計能增進學生的心理健康促進相關知能
- ◆教師在心理健康促進課程與活動中扮演適當的角色，有充分的準備

# 評價與回饋-正向心理健康促進工作檢核表

正向心理健康促進【健康教學與活動】	執行程度
1.規畫與實施 <b>學校本位、素養導向、融入生活技能</b> 之心理健康促進課程，包括 <b>課室教學與校園活動</b> 。	3 2 1 0
2.提供 <b>相關領域</b> 教師心理健康促進 <b>教材</b> 或 <b>研發創新</b> 心理健康促進教材，以進行課堂教學。	3 2 1 0
3.運用多元化的教育策略和活動形式，辦理各項心理健康促進與 <b>跨議題身心健康促進</b> 校園活動。	3 2 1 0
4.彙整學生參與心理健康促進教學與活動的 <b>需求與回饋意見</b> 。	3 2 1 0
5.辦理進修培訓增進心理健康促進 <b>教師專業知能</b> 。	3 2 1 0



# 實施學校本位、素養導向、融入生活技能之心理健康促進課程

表4-2 ○○國民小學正向心理促進教學模組

	課程主題	生活技能	教學活動
1	EQ小達人	自我覺察 解決問題	1.透過對喜、怒、哀、樂的觀察情緒，讓學生自我覺察健康心理狀態，並與同學分享自己處理情緒的經驗。 2.學會自己與他人特質的欣賞及接納，並學習悅納他人的能力。
2	做自己的主人	做決定、 目標設定	1.認識自我，了解我的存在價值。 2.學習如何認識自我。 3.解析生理我、情緒我，的認同及如何調適因應。
3	共好的生活	人際溝通能力 協商技巧	1.了解每一個人的個性，及在團體行為表現，及其影響。 2.運用情緒觀察線索，提升對自己及他人的情緒掌握。 3.練習與人對應及互動的技巧。
4	沒有什麼事可以難倒我!	解決問題 批判思考 做決定	1.認識解決問題，而非逃避問題的重要性。 2.共同討論問題解決的步驟。 3.練習在真實情境中，問題解決的步驟實踐。



## 範例一 ○○國民小學正向心理健康促進實施計畫

# 實施學校本位、素養導向、融入生活技能之心理健康促進課程

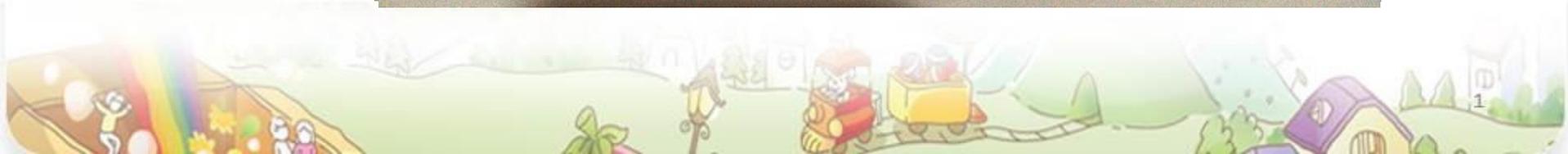
表4-8 ○○國民中學正向心理健康促進教學模組

節次	課程主題	單元	教學活動
1	自我覺察 與情緒調適 (健教課·1節)	與情緒過招	1.透過新聞案例、憂鬱量表、生活品質量表，讓學生自我覺察健康心理狀態，與同學分享生活經驗。 2.學習情緒調適技巧，腹式呼吸、冥想等技巧。
2	衝突的協 調與解決技巧 (健教課·1節)	與壓力同行	小組討論生活中的壓力有哪些?面對壓力的適當紓壓技巧、人際溝通、問題解決等生活技能。學習面對健康心理阻礙因素與克服策略。
3	身心症與 異常行為 (健教課·1節)	認識身心症與 異常行為	透過影片與案例認識相關心理疾病，憂鬱症、躁鬱症、思覺失調症等，認識相關心理健康資源。
4	人際關係 與團隊合作 (童軍課·1節)	尋找心靈角落	運用童軍原有定向訓練，以小組活動於校園內進行闖關活動，以複習健康課所教授內容，並尋找校園可以補充心理正能量的心靈角落，如圖書館、輔導室、學校空中花園等。小組透過溝通、協調，發揮團隊合作完成任務。
5	人際關係 與團隊合作 (家政課·2節)	健康心餐點	1.疫情期間，醫護人員辛苦線照顧患者，餐飲業者紛紛提供各種不同餐點給醫護人員，表達支持醫護人員的努力和辛勞。營養均衡的食物帶給人滿滿正能量，迎接挑戰。 2.青少年對外表也相當重視，維持良好健康體位，均衡營養也是不可或缺的一環，保持良好健康體位也可增加自我肯定，促進正向健康心理的表現。請同學也試著做出少油又營養均衡的健康餐點，並與自己的家人同學分享，給予打氣鼓勵。

# 情緒彩色板自我覺察：



- 請統計這星期自己出現過的情緒，依出現比例再用不同的顏色畫出來，全部的情緒將填滿整空格喔！請標示出各色塊代表的情緒來。



# 情緒 show 出來

我的想法：

我會說：

我的表情

我的感覺：

我的肢體動作



- 情境一：你正忙於準備下星期的段考，但媽媽卻要你幫忙作家事，此時的你會如何表達感受…

我會說：我是很想幫妳啦！可是我下星期就要段考了耶！下次再幫妳吧！

能清楚地說出自己的難處並請求對方的詳解是非常好的表達方式



很不錯

4/8

我的肢體動作行為：跟媽媽講一下，再繼續看書。

我的想法：媽媽一定不知道我要段考了，跟她講一下吧！

我的臉部表情

我的感覺：稍微不舒服，覺得為什麼媽媽不能繼續自己？

◎有效表達情緒三要素一

1. 描述自己感覺，形容情緒用詞要要具體明確。 佳 普通 差
2. 臉部表情、肢體動作要適當。 佳 普通 差
3. 描述事情調理分明、說話速度要適中。 佳 普通 差

# 情緒調適與管理

## 陽光處方箋 學習單



認識了如何紓解情緒之後，每個人都可以自己來擔任陽光醫院的醫生，為每一個煩惱癱卒症狀開個陽光、正向、積極的處方箋，一掃心中的陰霾。

▲與你的關係是：

同學林○○

▲情緒症狀為何：

考試壓力大，容易生氣脾氣火爆

▲持續時間多久：

一個星期

陽光處方：(請勾選適合藥方，並說出其中配方)

覺察自我情緒：

當發現自己生氣了，要<sup>敢</sup>最快冷靜不要傷身體。

從正面看待事情：

考試是一種檢視自己能力的方法。盡<sup>麻</sup>心<sup>計</sup>並不是要每次都第<sup>一</sup>。

健康地宣洩情緒：

找幾個同學三對三鬥牛一番。

分享情緒好伙伴與資源：

可以找“我”(麻吉好友)談談。



開立處方人：

柏巖



對朋友觀察仔細，表示你是個關心、体贴人的孩子。



## 幸福的認知

## (一) 打破幸福的迷思

教師提供文本「遇見幸福\*」閱讀深度學習的技術，透過文本閱讀、問題引導，破除幸福的迷思及陷阱，進而探討四種人生模式及幸福的五大元素：正向情緒、投入、人際關係、意義、成就，最後讓學生反思自己的生命模式，為自己找到幸福的元素。

## (二) 覺察幸福的關鍵

觀賞「漫漫回家路」影片\*，透由觀察人物劇情，探討事件與幸福的關係，覺察認知對行為的影響，體認幸福的關鍵不在於外在的境界，是在於建立內心正確的認知，因為錯誤認知會帶來痛苦、正確認知會帶來快樂，瞭解建立幸福思路的重要性。覺察的關鍵要從自心開始，所以透過透過專注的練習、調節情緒的練習觀察自心的練習以建立正確的幸福認知。

## (三) 架構幸福的藍圖

追求真正的幸福不只要關待自己身心，還要關注他人及環境，所以我們開出了幸福藍圖四個面向的課程，讓同學透過念恩的練習、行善的練習以及微革命行動方案等課程活動體驗，架構自己的幸福藍圖。

- 1.關心健康：專注練習(感覺呼吸、心跳)、調節情緒練習(情緒ok繃)\*
- 2.關注心靈：觀察自心的練習\*、幸福繪本
- 3.關懷他人：念恩練習\*—發現爸媽/師友/他人的好、手機減量行動、溝通技巧練習、代人著想練習
- 4.關愛環境：行善練習—e起復蔬計畫\*、減塑行動GoGoGo\*、彩繪幸福

## 幸福的實踐 - 弱勢兒童實踐方案

## 活動說明：

學生配合關愛之家協助照護移工寶寶，包含整理環境、院內打掃、整理衣物、餵飯、說故事、玩遊戲、給予擁抱、捐贈物資等，照顧年紀小語言不通的移工寶寶，學生必須非常細膩及有愛心，培養多元的服務能力。

## (一) 建立認知與增能

- 1.服務對象：介紹並認識關愛之家與移工寶寶。
- 2.服務模式：瞭解愛滋病病童的身心狀態，並了解服務之需求模式及可以規劃的服務內容。
- 3.服務增能：邀請社工針對移工問題提出不同觀點的討論並說明與孩童互動及溝通技巧。

## (二) 擬定企劃與執行

- 1.企畫撰寫：瞭解黑戶寶寶的需求，撰寫企畫書。
- 2.行前練習：學生互相激盪並練習表演內容。
- 3.服務執行：與他人合作才藝表演，為黑戶寶寶帶來歡樂。學生教導黑戶寶寶歌曲和畫畫，給予陪伴與關愛。。

## (三) 反思學習與成果

- 1.省思紀錄：思考如何有更好的策略可改善這些移工寶寶人權等社會問題
- 2.班級發表：製作服務學習心得簡報，口頭報告與全班分享。學生能理解尊重不同文化背景的在台移工。
- 3.歷程檔案：整合服務學習，關注社會角落需要幫助的弱勢族群。

# 運用多元化的教育策略和活動形式，辦理各項心理健康促進校園活動。

透過運動會大隊接力比賽的歷程，認識自我面對輸贏的情緒、背後習慣的見解，練習觀察、思考、討論、書寫，形成新的見解，嘗試新的行動，再藉由他人回饋、自我觀察思考，體會心靈學習帶來的影響。本次運動會活動設計與流程，如下圖6-1。運動會教案如次頁表6-1。



圖6-1 「心」的運動會活動設計與流程圖

範例一 基隆市瑪陵國民小學－「心」的運動會

學習單

## 運動會～大隊接力日誌

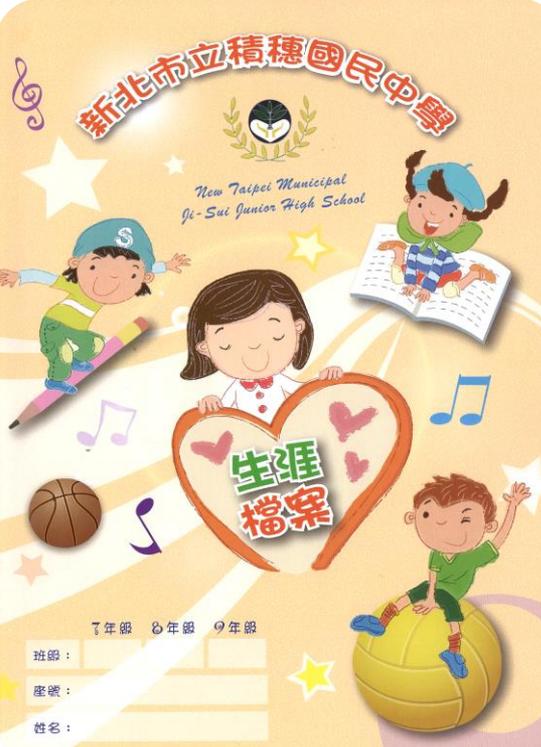
\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

活動階段	我的態度/採取的行動	重要學習心得
剛得知要參加各項比賽		
大隊接力練習賽		
大隊接力預賽		
個人短跑預賽		
運動會當天各項決賽		
今年運動會的心得		

運用多元化的教育策略和活動形式，辦理各項心理健康促進校園活動。

新北市立積穗國民中學

New Taipei Municipal  
Ji-Sui Junior High School



生涯  
檔案

了年級 8年級 9年級

班級：  
座號：  
姓名：

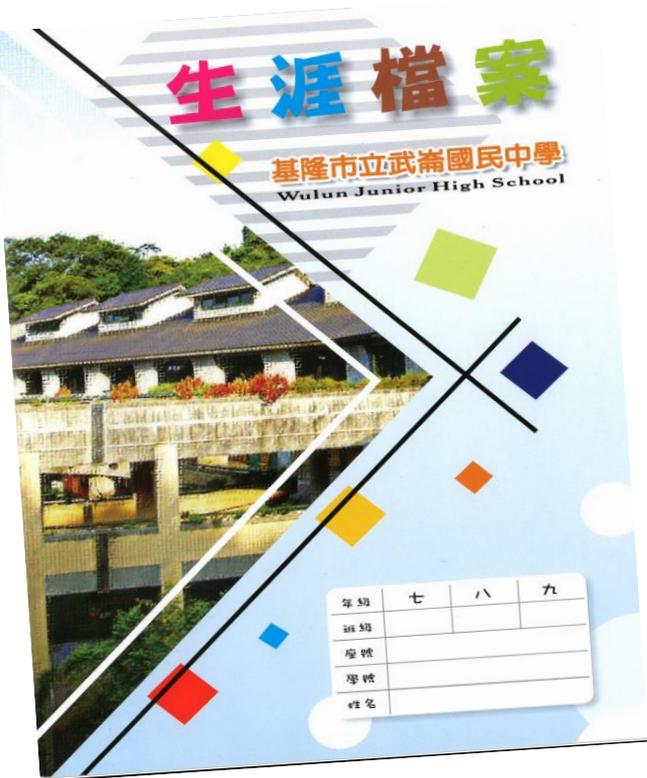
生涯發展教育  
-生涯檔案



『生涯大進擊』覺察、體驗與探索



# 生涯發展教育 與正向心理健康促進



資料來源：基隆市武崙國中

生涯檔案檢核表

年級	主題	學習內容	頁碼	完成	檢核
七年級	自我探索	關於我～about me～	1		
		國中國小大不同	2		
	生活適應	校園新鮮室	3		
		奮擊的班級賽果	4		
	人際關係	特質葡萄	5		
		岡哈里雷 交友之道	6		
	性別教育	身體紅綠燈			
		性平小尖兵			
	學習輔導	多元智慧			
	情緒教育	EQ大考驗			
情緒ABC 認識非理性信念					
八年級	人際關係	雞同鴨講 溝通武林秘笈－我訊息			
		工作價值觀問卷			
	生涯規劃	生涯小記者 性向測驗			
九年級	性別教育	我的理想情人	26-27		
	情緒教育	快爆炸的壓力鍋	28		
		About 壓力	29		
	生涯規劃	心中的桃花源 興趣測驗	30 31-34		
		興趣與職業適配表	35-36		

正向情緒  
正向參與  
正向關係  
正向意義  
正向成就

運用多元化的教育策略和活動形式，辦理各項心理健康促進校園活動。

# 正向關係

## EQ 大考驗

我知道自己的EQ指數有多高嗎？這是一個幫助我了解自己EQ程度的測驗，請依自己實際的生活狀況作答，在符合自己的情形口格內打勾。



- |                           |                          |                          |                          |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我不知道怎麼拒絕他人的要求。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我會將自己的喜怒哀樂隱藏起來。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 生氣的時候，不管三七二十一發作了再說。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 有人多看了我一眼，我認定他可能對我有所不滿。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我會覺得心情起伏不定。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我的情緒很容易被別人影響。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 和朋友吵架時，我不會主動和解。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 憤怒的時候，我聽不進任何人的勸告。      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 在團體活動時，我不容易找到伙伴。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 和人在聊天時，我有搶著說話的習慣。     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



- |                      |                          |                          |                          |                          |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. 只要我喜歡的，我一定要馬上得到。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 朋友在聊天時，我會主動加入。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我有知心朋友願意聽我訴說心事。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

★計分方法◎第1至第10題：答「總是如此」得1分，「經常如此」得2分，「偶而如此」得3分，「從不如此」得4分。◎第11題至20題：答「總是如此」得4分，「經常如此」3分，「偶而如此」得2分，「從不如此」得1分。

- |                       |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 19. 對於別人無心的過錯，我不會太在意。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 朋友心情不好時，我懂得如何安慰他。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 正向情緒

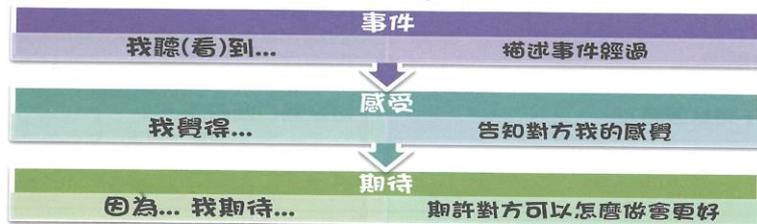
## 溝通武林秘笈 - 我訊息

當你和別人相處，別人說出傷害你的話或做出傷害你的時候，怎樣才可以不用不委屈自己，又不傷害別人的方式說出自己的想法？避免不必要的誤會和困擾，試試以下的練習，發現不錯的溝通技巧！



- 「朋友跟你借手錶，卻不小心把它摔到地上，摔壞了。」  
我的回應是...
- 「你在家唸書時，妹妹卻一直在你旁邊跑來跑去，很吵鬧，干擾到你唸書。」  
我的回應是...

### 我訊息的說法：



1. 朋友跟你借手錶，卻不小心把它摔到地上摔壞了，我...	你訊息→	範例：你故意的是不是！這手錶很貴耶
	我訊息→	範例：我很難過，因為你沒有小心保管它，我希望你好好保護它
2. 同學沒經過我的同意就拿走我鉛筆盒，我已經跟他說過很多遍，可是他還是一直這樣...	你訊息→	
	我訊息→	
3. 我在說很煩惱的事情時，好朋友卻不理我，一直和別人說話，我覺得...	你訊息→	
	我訊息→	
4. 午休時間，班上的同學一直再講話，影響到我休息...	你訊息→	
	我訊息→	
5. 放學一回到家，我很累躺在沙發上休息，可是家人一直催我去寫功課，我...	你訊息→	
	我訊息→	
6. 唸書時，妹妹卻一直在旁邊跑來跑去，很吵鬧，干擾到我唸書時...	你訊息→	
	我訊息→	

## 我的多元智慧

「多元智慧」觀念由美國迦納(Gardner)博士提出，他認為讀書只占其中一小部分，統整知識、應用資訊在未來將是重要的能力。為了幫助你了解自己的發展方向，就來讓我們一起完成下面的測驗吧!

## 正向參與

- A.**
- 作文能力常受老師或同學讚賞
  - 很會記人名、地址、時間或項事
  - 善於編寫故事或講故事和笑話
  - 有空時喜歡閱讀、看小說
  - 喜歡講電話或寫信、傳紙條
  - 常用貼切的形容詞，語彙用語較豐富
  - 書寫時很少寫錯字
- B.**
- 喜歡思考及對於如何做事會問很多問題
  - 對因果關係很有概念，善於邏輯推理
  - 喜歡用電腦
  - 喜歡學數學，有快速心算的能力
  - 喜歡象棋、圍棋或其他用腦的遊戲
  - 喜歡挑戰邏輯難題或智力難題
  - 喜歡把事物分配或整理出脈絡
- C.**
- 愛在書本紙張或其他東西上塗塗畫畫
  - 善於畫逼真的素描
  - 閱讀圖畫、圖表中容易從中獲取更多
  - 喜歡花時間創作藝術品
  - 思考時腦中往往有清晰的圖像
  - 喜歡看電影、電視，視覺上的表演
  - 對房間擺設及安排有獨特的眼光
- D.**
- 擅長運動，體育競賽表現優異
  - 喜歡動來動去，扭來扭去
  - 善於模仿他人動作、手勢和言語舉止
  - 喜歡折解、組裝物品
  - 喜歡跑、跳、拍打類似的活動
  - 擅長手作(如：木工、縫紉、烹飪)
  - 我喜歡戶外活動
- E.**
- 我能細心觀察自然景物
  - 我喜歡分享飼養小動物或植物的心得
  - 我對自然界的事物有濃厚的興趣
  - 我常選擇登山、健行、露營等休閒活動
  - 我喜歡自然界有關的書籍或電視節目
  - 我喜歡大自然為題的音樂、攝影等作品
  - 我喜歡從事戶外活動
- F.**
- 很容易認識新朋友並維持穩定的友誼
  - 在團體中人緣不錯
  - 愛與同伴交流相處
  - 有糾紛時常扮演調解的角色
  - 關心同情他人
  - 喜歡團體遊戲和他人互動
  - 在學校或社區裡都有很多社交活動
- G.**
- 我能從生活中的成功和失敗中學習
  - 喜歡獨立完成工作，且意志堅強
  - 清楚瞭解自己的優缺點
  - 喜歡積極追求自己的興趣
  - 我能清楚了解自己的優、缺點
  - 我有記錄個人生活事件的習慣
  - 我能夠準確的表達自己的感覺
- H.**
- 我能夠觀察自然景物
  - 我喜歡分享飼養小動物或植物的心得
  - 我對自然界的事物有濃厚的興趣
  - 我常選擇登山、健行、露營等休閒活動
  - 我喜歡自然界有關的書籍或電視節目
  - 我喜歡大自然為題的音樂、攝影等作品
  - 我喜歡從事戶外活動

## 工作價值觀問卷

當你從學校畢業，步入職場，成為社會新鮮人時，你會如何找工作呢？影響你選擇工作的因素就是所謂的「工作價值觀」。

請你依照自己的感覺，對下列各項工作價值觀進行評分，「普通」得3分，「不重要」得4分，「重要」得5分，「非常重要」得6分。請填在下一頁的表格中。

## 正向意義

- 我的努力會獲得回報，並感到滿足
- 具有挑戰性
- 工作越忙碌越好
- 能在良好的環境下工作
- 穩定的薪水
- 獲得的薪資能有餘力進行理財規劃
- 可以自己決定工作方式或範圍
- 處於領導地位或有影響力
- 如果有機會，我會爭取表現以利升遷
- 工作時間合理，有足夠的休息時間
- 能為他人服務、造福社會
- 能有好的頭銜及地位
- 能發揮自己的才能
- 能嘗試各種不同領域的工作
- 要花很多時間才能把事情做得好
- 主管能誠懇地營部屬解決問題
- 公司有良好的申訴制度
- 能給付我相當的酬勞
- 老闆能給我空間與自由讓我發揮專長
- 能指揮別人或管理別人
- 公司重視規矩，能依照規定提拔人才
- 公司不會常常加班
- 有益於社會
- 能受到別人的重視
- 能運用自己的能力做事
- 能讓我有機會突破自我
- 工作技術/專業門檻高
- 能與同事間相處融洽愉快
- 能提供我工作的穩定性
- 工作的辛苦程度能反映在薪水上
- 有獨立思考及行動的機會
- 有參與決策的機會
- 只要努力就有機會獲得更高的職位
- 工作時間短，有時閒從事其他研究
- 有幫助別人的機會
- 能樹立自己的聲望、名聲
- 能在工作中獲得成就感
- 能經常更換不同性質或環境的工作
- 需付出很大的心力
- 工作環境安全
- 工作穩定有保障
- 待遇能比別人高
- 能嘗試用自己的方法處理事情
- 分派工作給下屬執行，是一名監督者
- 能被主管重視及提拔
- 能有和家人相處的時間
- 能幫助比我不幸的人
- 身分地位被別人看得起
- 能有較高的工作績效
- 能創新、改變現有的工作框架
- 工作難度為高，不容易被取代
- 工作夥伴有高度合作精神
- 老闆不會隨便解雇人
- 能讓我過富裕的生活
- 工作方式具有彈性，沒有太多限制
- 喜歡帶領團隊，是小組內的領導者
- 公司有合理的升遷制度
- 工作時間固定，不會輪班
- 能為公司或工作單位解決問題
- 能贏得別人的尊敬

## 能力密碼

「能力」更人在自己的工作領域中出類拔萃。從幼稚園、國小到現在，為自己的表現感到很滿意的部分是什麼？周圍的人會如何評價你的表現？

## 正向成就

能力名稱	代碼	1	2	3	4	5	6
手腳靈巧	能靈活運用雙手						R
問題研究	能以觀察、評估或分析等方式，思考解決問題的						I
教導他人	能用說明、示範等方式指導或訓練他人						E
文書處理	能將資訊整理成有條理的資料						C
如響應度	能注意細節，迅速精準的處理及收對資料						C
動物培育	能有耐性的飼養、訓練動物或栽培植物						R
肢體表達	能用動作來傳達個人內在的感受與想法						A
同理心	願意傾聽別人的心聲，理解別人的感受與想法						S
數學學習	數學與科學方面的學習活動表現優良						I
團體領導	能在團體中有效的帶領活動或討論						E
空間概念	能以語文或繪圖的方式，正確呈現不在眼前的事						A
雜項組合	能修理、介紹及組合東西						R
歸類建檔	能搜集、整理資料，或將資料分門別類						C
服務助人	能注意他人的需求，並主動關心、服務						S
群眾管理	能妥善分配他人的工作或責任，提升效率						E
實驗研究	能認真參與實驗，探究事理						I
藝術學習	通常在語文、文學、音樂、藝術等方面的學習表現						A
機器操作	能靈巧的使用儀器、設備或工具						R
協議溝通	能用尊重的態度和他人交換意見，以解決問題						S
檔案資訊	善用圖表資訊，獲取所需的資訊						C
創造思考	具有豐富的想像力與創造力，常有新點子						A
社交技巧	很容易與人交朋友						S
說服溝通	善用語文或資料影響他人的想法或作法						E
邏輯思考	能依據事實或概念進行推理，並得到正確結論						I

### 能力密碼統計表

代碼	R	I	A	S	E	C
個數						

運用多元化的教育策略和活動形式，辦理各項心理健康促進校園活動。



[溪南國中輔導室 \(snjhco.blogspot.com\)](http://snjhco.blogspot.com)

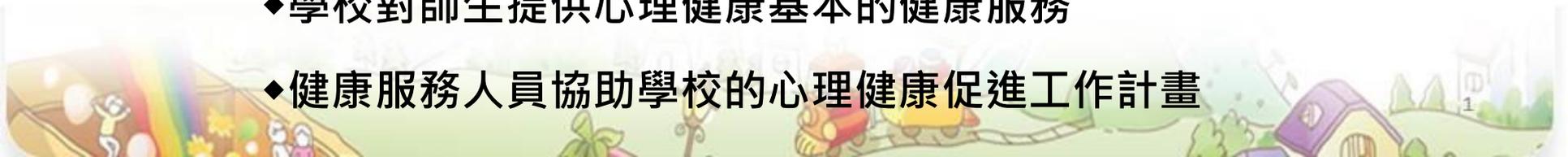
[文賢國中輔導室 : \(guidanceoffice102.blogspot.com\)](http://guidanceoffice102.blogspot.com)

## 計畫擬定與執行(五)



### 【指標五】學校提供心理健康促進健康服務增進學校成員健康

- ◆學校對師生提供心理健康基本的健康服務
- ◆健康服務人員協助學校的心理健康促進工作計畫



# 評價與回饋-正向心理健康促進工作檢核表

正向心理健康促進【健康服務】	執行程度
1. 執行學生心理健康狀況及需求評估，管理心理疾病與高關懷學生、家庭資料與建檔。	3 2 1 0
2. 定期提供校內師生相關之心理健康促進服務，如：辦理心理健康促進支持小團輔、讀書會與健康諮詢。	3 2 1 0
3. 能發揮校園人身安全危害(霸凌、不當管教等)通報、處理機制，提供學生個案轉介及追蹤輔導機制。	3 2 1 0
4. 執行友善校園工作與三級輔導制度工作。	3 2 1 0
5. 建置校園心理健康促進健康諮詢與輔導平台，如專線、網頁、輔導信箱等。	3 2 1 0

# 國立雲林科技大學暖心地圖

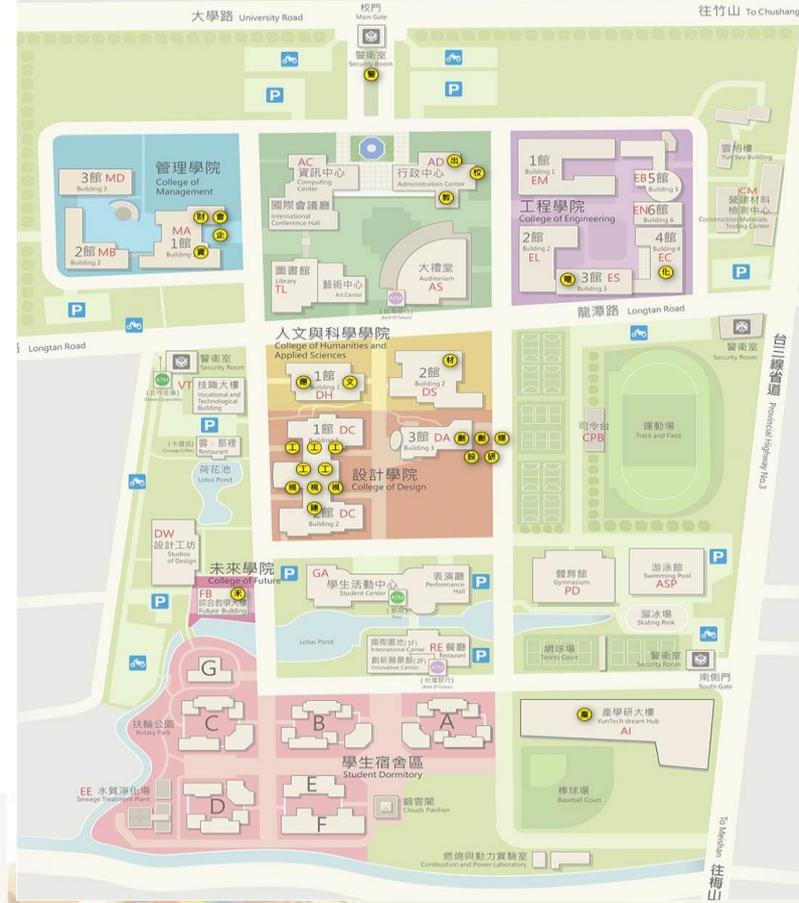
WarmHeart Map of National Yunlin University of Science and Technology

親愛的同學們大家好!

「**暖心地圖**」是專為學生專設的心靈指引，是在校園中除了諮商中心之外，可以提供**傾訴心聲、解憂除悶的資源**。地圖上的**小黃點**都代表著師長們的關懷，你可以上去閱讀師長們的智慧之語，或者，在你需要的時候就近與某一位師長聯繫也許心情就會看見雨後天晴的彩虹。竭誠的歡迎您多加利用。

[諮商輔導中心 \(yuntech.edu.tw\)](https://scc.yuntech.edu.tw)

<https://scc.yuntech.edu.tw/pages/resources/warmheartmap.php>



## 計畫擬定與執行(六)



### 【指標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力

- ◆鼓勵家庭與社區參校園心理健康促進工作
- ◆致力於與社區建立聯繫、結盟關係
- ◆關心家長、社區人士的心理健康促進需求以增進學生的福祉

# 評價與回饋-正向心理健康促進工作檢核表

正向心理健康促進【社區關係】	執行程度
1.邀請家長共同參與親職心理健康促進課程或活動，每學期至少一次。	3 2 1 0
2.結合教育、衛生單位或民間資源，協助校園心理健康促進相關活動的進行。	3 2 1 0
3.採取多元化聯絡方式，維持家長與學校間之溝通管道暢通。	3 2 1 0
4.建立社區心理健康促進服務網絡，促使有特殊健康需要的學生能及時獲得所需要的服務	3 2 1 0
5.舉辦心理健康促進議題校際觀摩，分享經驗。	3 2 1 0

# 親職心理健康促進課程或活動

# 家長參與親子共學

寒假生活技能親子共學

積穗健康家(八年級)

## 積穗國中 103 學年度寒假作業 健康與體育領域



### 積穗健康家

—生活技能親子共學魔法書

八年級

每個人都住在一個家，  
一個心目中理想的家，  
邀請親愛的家長與孩子共同學習、一起努力，  
透過這本「魔法書」裡的點子—「生活技能」，  
提供一些磚瓦、水泥，或是一株小盆栽，  
再加上人們的巧思和實際的行動，  
讓親愛的父母與寶貝孩子們  
一起打造一座充滿愛、溫馨與健康的家！



學生姓名：林佩瑩 班級：803  
家長請簽名：林景吉

## 積穗國中 105 學年度寒假作業 健康與體育領域



### 積穗健康家

—生活技能親子共學魔法書

八年級

每個人都住在一個家，  
一個心目中理想的家，  
邀請親愛的家長與孩子共同學習、一起努力，  
透過這本「魔法書」裡的點子—「生活技能」，  
提供一些磚瓦、水泥，或是一株小盆栽，  
再加上人們的巧思和實際的行動，  
讓親愛的父母與寶貝孩子們  
一起打造一座充滿愛、溫馨與健康的家！



學生姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_  
家長請簽名：\_\_\_\_\_

### 「積穗健康家」學習內容大綱

單元名稱	學習單一生活技巧
一、家庭頌	1. 我為家人，家人為我—自我覺察 2. 說不有一套—有效拒絕
二、心情調色盤	1. 心情點滴—情緒調適 2. 思考轉個彎？—創造性思考
三、親情 easy 通	1. 溝通模擬考—有效溝通 2. 溝通大家樂—同理心
四、休閒大玩家	1. 休閒 gogogo！—作決定 2. 智慧玩家！—批判性思考
五、壓力大作戰	1. 壓力哪裡來？—自我覺察 2. 「家壓」記事簿—抗壓能力
六、親親密密一家人	1. 家庭親密大考驗？—人際關係 2. 為親密加分！—問題解決
七、家庭衝衝衝	1. 家庭戰場—自我肯定主張 2. 請聽我說？—協商技巧
四、幸福夢想「家」	1. 夢想「家」起飛！—目標設定 2. 愛家 A 計畫！—自我管理、監控
學習「心」體驗一回饋	

#### 1. 情緒符號大公開

即時面上有很多有趣的表情符號，它代表那些情緒及反應呢？是正向還是負向的？正向的情緒是一種讓人感到開心或積極的心理狀態，而負向的情緒卻相反，請你和家人一起討論並寫下來。

編號	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
表情符號											
代表情緒	開心	不開心	傷心	生氣	不安	驚訝	害羞	羨慕	疲憊	驚訝	目瞪口呆
正向	✓						✓	✓		✓	
負向		✓	✓	✓	✓						✓

2. 利用一天的時間觀察一下你和家人，出現了那些情緒及反應？這些情緒常在什麼情況下產生的？

家人 (或編號)	出現情緒	因為何種原因而產生	產生何種行為
阿公	例	和妹妹一起玩的時候	一直哈哈大笑不停
爸爸	→	我沒錢花的時候	很生氣 罵我
媽媽	5	我回到家來，發現她不在	很生氣，一直跟我說謝謝
哥哥	6	遇到喜歡的人	臉紅紅的
阿媽	9	中彩票的得獎	非常驚訝 高興的跳起來

整體而言，家人出現的情緒中以(☑)正向情緒 (☐)負向情緒)為多。  
3. 學習掌控情緒可以使自己不受情緒困擾，與家人討論在以下的詞彙中，圈出有助於你調適情緒的詞句或方式。



#### 學習單 2-2：思考轉個彎？—創造性思考

能讓你產生情緒的只有你自己，藉由你腦中對事物的解讀，你才會產生喜怒哀樂的不同情緒，有時候換個角度想，你會發現，這世界上看待事物並不是只有一種觀點囉！

##### 1. 想法大家談

面對以下情境時，一般人常出現負向的思考模式，請與家人一同跳出正向思考，寫下正向思考的語句。



##### (1) 害怕的科目考卷又要發了

—完蛋了，這次一定又不及格，會被媽媽罵死的！(負向思考語句)

我的正向思考語句 如果這次能及格，世界不可思議。下次再努力一點。  
家人的正向思考語句 孩子加油！科目越有挑戰，越有成就感。  
提供者簽名：爸爸

##### (2) 參加演講比賽，辛苦的準備但還是落選了

—一定是裁判有內定的，比賽真不公平！(負向思考語句)

我的正向思考語句 這關係一定變成哪裡不滿意，多聽個人意見。  
家人的正向思考語句 失敗為成功之母，下次再努力就好了！  
提供者簽名：袁子英

##### (3) 要用的東西找不到

—真的很煩，每次要的東西的時候就會不見！(負向思考語句)

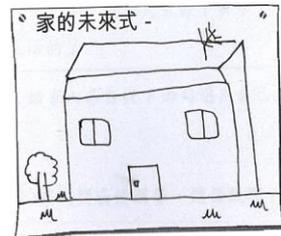
我的正向思考語句 這只關係一下嗎？吃世界是我找別個地方吧。  
家人的正向思考語句 一下手找不到回頭，不要生氣！  
提供者簽名：袁子英

寒假生活技能親子共學

積穗健康家(八年級)

## 【單元六】幸福夢想「家」

※每個家庭會隨著時間在改變，畫出你對家庭期望的「未來式」—



以 50 字左右描述未來的家

我和弟弟會長大，媽媽會退休，我們會搬到自由，天氣好，空間大，我們會幸福的生活下去。

學習「目標設定」與「自我管理、監控」兩項生活技能可以幫助你實現「未來家」的夢想！

### <生活技能 - 目標設定>

目標設定就是確立自己生命價值，根據自己的專長與能力，善用自己的時間，然後規劃出長期、中期及短期目標。並具備有按部就班的行動力，將目標積極轉化為實際的行動，這樣才能真正達到目標設定的效果！

## 跑步妙招分享家

同學們!!! 你自己或是朋友、家人是否曾在跑步的過程中，腦海蹦出「我好累喔！今天想先休息一下」、「跑步好無聊喔！」的想法呢？那你又是如何「扭轉乾坤」，讓自己有動力繼續跑步呢？快來分享你的跑步妙招吧！只要將自己如何提升跑步動機的方式或妙招於下方格子中畫下來或是寫下來，就有機會獲得限量HAPPY娃娃運動水壺、護腕、樂心弟迴紋針、HAPPY娃娃魔術頭巾等紓壓好禮唷！

學校：\_\_\_\_\_

老師認證

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班

姓名：\_\_\_\_\_



完成任務後，將此頁於2021/05/07前寄回董氏基金會心理衛生中心，即可參加抽獎活動，快和朋友一起參加吧！



**運動紓**  
(寫下你的運動心得)

龍津國小 洪同學

**運動紓壓心得分享**  
(寫下你的運動心得，用文字或圖畫方式皆可！)

金陵女中 李同學

# 樂動校園



我今天跑操場，令人開心。

學校：泉州國小

老師認證

班級：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

每次我在跑步的時候我都常跟著同學一起跑步，一邊聊天，我看會跑3、4圈，我都跑的比同學多圈，我喜歡運動。

學校：泉州國小

老師認證

班級：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

## 社區結盟

## 連結社區心理健康促進資源

董氏基金會 華文心理健康網

樂動校園 ([jtf.org.tw](http://jtf.org.tw))



健康促進好所在一

「一所**學校**能持續的增強它的**能力**，  
成為一個有益於生活、學習與工作的**健康場所**」

(WHO, 加拿大渥太華第一屆健康促進研討會, 1986)



Promise your health  
每一天·都與健康

約會

have a  
nice  
DAY



幸福感

